

บทคัดย่อ

ในตำบลตลาดขวัญ อำเภอต๋อยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคเรื้อรังที่พบมากเป็นอันดับที่หนึ่งและอันดับที่สอง โดยจำนวนผู้ป่วยทั้งสองโรคมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี โดยปี 2555 เบาหวาน 80 ราย และ ความดันโลหิตสูง 148 ราย คิดเป็นร้อยละ 54.73 และ 47.50 ของผู้ป่วยทั้งหมดในตำบล ตามลำดับ ปี 2557 เพิ่มขึ้น เป็น เบาหวาน 120 และ ความดันโลหิตสูง 232 คนซึ่งแปรผันตามจำนวนผู้ป่วยที่เพิ่มขึ้น ถึงแม้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) จะมีการรณรงค์ให้กลุ่มเสี่ยงเข้ารับการตรวจคัดกรองทุกปี รวมทั้งให้ความรู้ในการดูแลตนเองและป้องกันโรคแล้วก็ตาม

การดูแลโรคไม่ติดต่อเรื้อรังนั้นไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะโดยแพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่ในทีมสุขภาพเท่านั้น แต่ขึ้นอยู่กับ การดูแลตนเองของผู้ป่วยและการมีส่วนร่วมของครอบครัว และชุมชน ดังนั้น แพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในชุมชน จึงมีบทบาทสำคัญในการสร้างความตระหนักและเพิ่มศักยภาพของผู้ป่วยและชุมชนให้เกิดความร่วมมือกันในการดูแลและป้องกันปัญหาสุขภาพที่เกิดจากโรคและภาวะแทรกซ้อนของโรค ผู้วิจัยจึงได้เสนอโครงการวิจัย เรื่อง รูปแบบที่เหมาะสมในการเสริมสร้างความเข้มแข็งของผู้ป่วย ครอบครัว และชุมชน ร่วมกันในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงให้มีสุขภาพดีตามวิถีชุมชนได้อย่างยั่งยืน ของตำบลตลาดขวัญ อำเภอต๋อยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงพัฒนา (Developmental research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชนในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงตามวิถีชุมชน ให้มีสุขภาพดี ตำบลตลาดขวัญ อำเภอต๋อยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ มีระยะเวลาดำเนินการวิจัย 18 เดือน ตั้งแต่เดือน ตุลาคม 2558 ถึง มีนาคม 2560

ผู้เข้าร่วมโครงการ ประกอบด้วย ทีมนักวิจัย และกลุ่มตัวอย่าง มีรายละเอียด ดังนี้

1. ทีมนักวิจัย ประกอบด้วย นักวิจัยชุมชน จำนวน 16 คน ซึ่งประกอบด้วย รองนายกเทศมนตรี จำนวน 1 คน กำนัน จำนวน 1 คน ผู้ใหญ่บ้าน จำนวน 2 คน ประธานชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) และสมาชิกสภาเทศบาลตำบลตลาดขวัญ จำนวน 1 คน อสม. 5 คน พนักงานกระทรวงสาธารณสุขประจำ รพ.สต. ป่าแะ จำนวน 1 คน พยาบาลวิชาชีพประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านป่าแะ (รพ.สต.ป่าแะ) 1 คน และนักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ จำนวน 2 คน และทีมนักวิจัยที่เป็นนักวิชาการ ได้แก่ อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค จำนวน 2 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งประกอบด้วย

- 2.1 ผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 53 คน และผู้ป่วยความดันโลหิตสูงจำนวน 90 คน

- 2.2 สมาชิกในครอบครัวหรือผู้ดูแลผู้ป่วยของผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 30 คน และญาติของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 40 คน

- 2.3 อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.) ที่สนใจและสมัครใจเข้าร่วมโครงการ จาก 6 หมู่บ้าน หมู่บ้านละ 4 คน รวม 24 คน

- 2.4 แกนนำหมู่บ้าน ได้แก่ ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน เจ้าอาวาสวัด สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล และสมาชิกเทศบาลตำบลตลาดขวัญ ประชาชนชาวบ้าน สมาชิกกลุ่ม/ชมรมเครือข่ายสุขภาพในชุมชน ที่สนใจและสมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 40 คน

การดำเนินงานวิจัยแบ่งเป็น 3 ระยะ ๆ ได้แก่ ระยะที่ 1 วิเคราะห์ปัญหาและความต้องการของชุมชน ระยะที่ 2 ค้นหาแนวทางในการดำเนินงาน วางแผน และทดลองปฏิบัติ และระยะที่ 3 การประเมินผล

ผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้

รูปแบบที่เหมาะสมในการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่ผู้ป่วย ครอบครัว ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายในดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงให้มีสุขภาพดีตามวิถีชุมชนได้อย่างยั่งยืน โดยเน้นรูปแบบการขับเคลื่อนโดยใช้แกนนำสุขภาพแทนการขับเคลื่อนโดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าแงะ โดยมีระบบและกลไกในการทำงานให้เหมาะสมกับบริบทของชุมชนตำบลตลาดขวัญ การจัดระบบการทำงาน ประกอบด้วย ระบบการพัฒนาศักยภาพแกนนำ ได้แก่ การค้นหาแกนนำสุขภาพ การจัดอบรมแกนนำ และการจัดให้มีพี่เลี้ยงดูแลแกนนำที่เข้าร่วมโครงการ และระบบการพัฒนาศักยภาพผู้ป่วย โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานที่บูรณาการร่วมกันของทั้งสองระบบ ดังนี้

1. การพัฒนาศักยภาพแกนนำสุขภาพ ประกอบด้วย การกำหนดบุคคล บทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบของแกนนำสุขภาพ โดยใช้ชื่อว่า “แกนนำสุขภาพเบาหวาน-ความดัน” การรักษาสภาพความเป็นแกนนำทั้ง 13 คน ที่ร่วมโครงการวิจัยชุมชนให้ปฏิบัติหน้าที่อย่างต่อเนื่อง การเสริมสร้างพลัง การพัฒนาศักยภาพ สร้างแรงจูงใจ และเสริมสร้างความมั่นใจในการปฏิบัติ จัดให้มีพี่เลี้ยงดูแล ให้คำแนะนำ และเยี่ยมบ้านร่วมกับแกนนำสุขภาพในระยะแรก จัดทำคู่มือสำหรับการเยี่ยมและการจัดอบรมให้ความรู้แก่ญาติ ผู้ป่วย และกลุ่มเสี่ยง ร่วมกับแกนนำ

2. การพัฒนาศักยภาพของผู้ป่วยและญาติ ประกอบด้วย การประสานงานกับคณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค เพื่อขอรับการสนับสนุนด้านกำลังคนในการจัดกิจกรรม การจัดให้มีการเยี่ยมบ้านโดยแกนนำ การส่งเสริมให้มีส่วนร่วมคิดร่วมทำ โดยให้ร่วมวางแผนและเป็นผู้ดำเนินงานโดยมี อสม. จัดกิจกรรม มหกรรมสุขภาพ “สุขภาพดี ตามวิถีชุมชน” จัดทำสื่อกระตุ้นเตือนและสื่อให้ความรู้ที่เหมาะสมกับบริบทของชุมชน โดยจัดทำเป็นปฏิทินสุขภาพ ให้ความรู้แก่ผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

3. กระบวนการดำเนินงานในการพัฒนาศักยภาพแกนนำ ผู้ป่วย และญาติ ครอบคลุมกลุ่มงาน 4 ด้าน ได้แก่ การพัฒนาศักยภาพแกนนำให้มีความพร้อมสำหรับการเยี่ยมบ้านผู้ป่วย การดำเนินการเชิงรุก โดยการเยี่ยมบ้านผู้ป่วย จัดกิจกรรมให้ความรู้แก่ผู้ป่วยและญาติ โดยจัดในวันที่มีผู้ป่วยมาตรวจตามนัด เน้นกิจกรรมที่สอดคล้องกับวิถีชุมชน เปิดโอกาสให้กลุ่มเครือข่ายสุขภาพ โดยเฉพาะกลุ่มแพทย์แผนไทย และกลุ่มผักปลอดสารพิษ มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น จัดกิจกรรมในชุมชน เช่น งานประจำปีของกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ตัวอย่างเช่น การจัดงานมหกรรมสุขภาพจัดขึ้นในโครงการวิจัยชุมชน เป็นต้น

4. แนวทางสำหรับการพัฒนาให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืนภายหลังสิ้นสุดโครงการวิจัย ได้แก่ การสรรหาและพัฒนาศักยภาพแกนนำใหม่ การสร้างความเข้าใจให้แก่ชุมชน โดยเฉพาะผู้ป่วยและญาติ เกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของแกนนำสุขภาพ และแผนการดำเนินงานของแกนนำสุขภาพ การ

ส่งเสริมให้เครือข่ายสุขภาพเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น การประสานงานกับพระภิกษุและเจ้าอาวาส เพื่อให้มีส่วนร่วมในการดำเนินงานเกี่ยวกับผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง การเพิ่มช่องทางในการสื่อสารเกี่ยวกับโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง โดยเน้นการสื่อสารเชิงรุก การจัดทำระบบและกลไกการทำงานในรูปแบบการขับเคลื่อนโดยแกนนำสุขภาพ โดยประกอบด้วยผู้รับผิดชอบหลัก ได้แก่ อาสาสมัครสาธารณสุขเป็นแกนนำ โดยมีทีมงานได้แก่ อาสาสมัครสาธารณสุขผู้ใหญ่บ้าน เจ้าหน้าที่เทศบาล เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น โดยมี รพ.สต. เป็นพี่เลี้ยง ซึ่งต่างจากเดิมที่ศูนย์รวมการทำงานและผู้รับผิดชอบ คือ รพ.สต. โดยกำหนดให้มีการทำงานเป็นระบบ

5. รูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่ผู้ป่วย ครอบครัว ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงให้มีสุขภาพดีตามวิถีชุมชนที่ยั่งยืน ประกอบด้วย

5.1 รูปแบบการดำเนิน ประกอบด้วย

5.1.1 ผู้รับผิดชอบหลัก ได้แก่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพอนามัยชุมชนตำบลป่าแฉะ (รพ.สต.) ในการจัดกิจกรรมต่างๆ โดยแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ ติดตามกำกับดูแล และประเมินผลการดำเนินงานร่วมกับแกนนำสุขภาพ

5.1.2 กลุ่มแนวร่วมในการดูแล ประกอบไปด้วย อสม. และแกนนำสุขภาพของแต่ละหมู่บ้านที่ได้รับการพัฒนาขึ้นจากการเข้าร่วมโครงการในครั้งนี้ ซึ่งจะทำหน้าที่เป็นกำลังเสริมในการทำงานของเจ้าหน้าที่ รพ.สต. ในการจัดกิจกรรมสำหรับชุมชน

5.1.3 กลุ่มสนับสนุนการดำเนินงาน ได้แก่ องค์การบริหารส่วนตำบล และเทศบาลตำบลตลาดขวัญ ซึ่งมีหน้าที่ในการสนับสนุนงบประมาณ และจัดหาวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการดำเนินงาน

5.1.4 กลุ่มผู้ได้รับผลประโยชน์จากการดำเนินงาน ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ครอบครัวของผู้ป่วย และชุมชน

5.2 ระบบและกลไกในการดำเนินงาน มีรายละเอียดดังนี้

5.2.1 การวางแผน จัดให้มีเวลาสำหรับผู้ที่มีส่วนในการขับเคลื่อนทุกกลุ่มได้ประชุมเพื่อทบทวนผลการดำเนินงานในปีที่ผ่านมา ในประเด็นจุดอ่อน จุดแข็ง โอกาส และแนวทางในการพัฒนา และวางแผนในการดำเนินงาน

5.2.2 การดำเนินการ คัดเลือกแกนนำที่มีศักยภาพในการเป็นผู้นำให้เป็นผู้ดำเนินงานแต่ละกิจกรรม โดยมี รพ.สต. และ อสม. เป็นพี่เลี้ยงและพัฒนาศักยภาพ

5.2.3 การตรวจสอบผลการดำเนินงาน โดยการประชุมสรุป ถอดบทเรียน และวางแผนการดำเนินงานครั้งต่อไป ในวันที่เสร็จสิ้นกิจกรรม

5.2.4 การประเมินผลการดำเนินงาน เมื่อครบรอบการดำเนินงานครบ 6 เดือน และ 12 เดือน เพื่อพิจารณาหรือถึงปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงานและแนวทางในการแก้ไขปัญหาลงแผนสำหรับการดำเนินงานในปีต่อไป

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังเสร็จสิ้นโครงการ

1. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับชุมชน

1.1 ความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย พบว่า จำนวนผู้ป่วยที่มีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในระดับมากมีจำนวนมากขึ้น โดยมีจำนวนและร้อยละของผู้ป่วยที่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองในระดับมากเพิ่มขึ้น

1.2 ความตระหนักในความสำคัญของการดูแลตนเอง จำนวนผู้ป่วยที่สนใจและเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอที่มีมากขึ้น และมีการชักชวนผู้ที่ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมให้มาเข้าร่วมกิจกรรมแสดงให้เห็นถึงความตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลตนเองและเห็นประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้น

1.3 ความเข้มแข็งของผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง พบว่า หลังจากเสร็จกิจกรรม ผู้ป่วยสามารถเป็นผู้นำเสนอและริเริ่มให้มีการจัดกิจกรรม “ข้าวหม้อแกงหม้อ” สำหรับเป็นอาหารเช้าของผู้ป่วยในวันที่มาตรวจตามนัด แทนอาหารเช้าที่ รพ.สต. จัดให้เป็นประจำทุกเดือน

1.4 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้ป่วยและญาติ ในการเข้าร่วมประชุมผู้ป่วยและญาติ แสดงความคิดเห็นมากขึ้น

1.5 การมีส่วนร่วมของชุมชน พบว่า ชุมชนมีแกนนำเพิ่มขึ้น และแกนนำได้รับการพัฒนาศักยภาพให้มีความสามารถตามที่คาดหวัง และมีแนวโน้มที่จะมีความเข้มแข็ง และต่อยอดการสร้างแกนนำเพิ่มขึ้นเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน

1.6 การพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างผู้ป่วย พบว่า ผู้ป่วยมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น

1.7 การพัฒนาแผนการดำเนินงานที่เกี่ยวกับผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง พบว่า มีโครงการพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน ที่มีกิจกรรมที่ส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

1.8 การพัฒนารูปแบบและแนวทางในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้ป่วย ครอบครัว และชุมชนในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในชุมชนที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตตามวิถีชุมชน และเป็นรูปแบบที่ชุมชนอื่นสามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาโจทย์วิจัย และดำเนินงานสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงต่อไป

1.9 ชุมชนมีเครือข่ายความร่วมมือในการดูแลสุขภาพ คือ คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ ที่จะทำงานร่วมกันเพื่อขยายการพัฒนาสุขภาพของประชากรในชุมชน

2. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับคณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ

2.1 มีการจัดหัวข้อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง “การทำวิจัยในชุมชน” เพื่อให้อาจารย์ที่ได้รับทุนวิจัยแล้วและกำลังขอทุนวิจัยเพื่อทำวิจัยในชุมชน มาแบ่งปันประสบการณ์และองค์ความรู้ที่ได้จากการทำวิจัย เพื่อให้อาจารย์ในคณะมีความเข้าใจเกี่ยวกับการทำวิจัยชุมชนมากขึ้น

2.2 มีงานวิจัยในชุมชนเกิดขึ้นจำนวน 3 โครงการ ที่นำเสนอและรับทุนจาก สกว. ในระหว่างปี พ.ศ. 2559-2560 จำนวน 2 โครงการ คือ ที่ตำบลบ้านธิ อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน 1 โครงการ และตำบลวังผาง อำเภอเวียงหนองล่อง จ. ลำพูน จำนวน 1 โครงการ โดยผู้วิจัยได้เป็นนักวิจัยร่วมในโครงการนี้ และมีงานวิจัยชุมชนที่เสนอและรับทุนจากมหาวิทยาลัยพายัพ จำนวน 1 โครงการ คือ ที่ตำบลปาลาน อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่

2.3 คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ มีพื้นที่สำหรับการบูรณาการการจัดการเรียนการสอน การวิจัย การบริการวิชาการสู่สังคม และการส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม เพื่อ

การพัฒนาการจัดการเรียนการสอน และพัฒนาการดำเนินงานตามตัวชี้วัดขององค์กร รวมทั้งแสดงการมีส่วนร่วมในการบริการเพื่อรับใช้สังคมตามปณิธานของคณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค และมหาวิทยาลัยพายัพ

3. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักวิจัย

3.1 ด้านความรู้ ผู้วิจัยได้เรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการ การขับเคลื่อน และวิถีชุมชน โดยเฉพาะในตำบลตลาดขวัญ และมืองค์ความรู้เกี่ยวกับการทำวิจัยในชุมชนมากขึ้น

3.2 ด้านทักษะ ผู้วิจัยมีทักษะในการดำเนินงานวิจัยในชุมชนให้ประสบความสำเร็จ ทั้งทักษะในการประสานงาน และการดำเนินงานร่วมกันทั้งในระดับบุคคล ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องภายในชุมชน

3.3 ด้านทัศนคติ ผู้วิจัยมีความตระหนักเกี่ยวกับคุณค่าในแง่ของผลลัพธ์และผลกระทบของการทำวิจัยในชุมชนมากขึ้น และรู้สึกว่าการวิจัยชุมชนเป็นงานวิจัยที่ท้าทายที่สามารถต่อยอดได้ทั้งในชุมชนเดิม หรือนำรูปแบบหรือแนวทางที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ไปดำเนินการแก้ปัญหาในชุมชนอื่นที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันต่อไป

3.4 ด้านผลงานวิชาการ ผู้วิจัยมีข้อมูลจากการดำเนินการวิจัยและผลการวิจัยที่สามารถนำไปเขียนบทความวิจัยและบทความวิชาการ เพื่อใช้ในการขอตำแหน่งทางวิชาการ และองค์ความรู้ทางวิชาการที่เป็นประโยชน์ต่อวิชาชีพและชุมชน